



Programme Ateliers de Bien-être



Dans le cadre de l'inclusion sociale, notre programme s'adresse aux personnes en état de stress post-traumatique « ESPT » (des violences: interpersonnelles, collectives ou contre soi-même, des maladies, des accidents, des catastrophes - OMS) pour favoriser leur reconstruction au travers des activités physiques et artistiques

La maison Sport Santé BreizhActiv est un dispositif d'accompagnement vers l'activité physique régulière.

Notre objectif est de permettre l'accès à tous les publics à la pratique d'activités physiques adaptées et de favoriser le bien-être général.

Coordinatrice sociosport :
Nadya TCAREVA

Le programme permet aux personnes atteintes de troubles de l'ESPT de reconnecter avec soi-même, de se reconstruire et de réparer les liens sociaux abimés en découvrant les acteurs locaux du secteur de bien-être.

La logique consiste en une mise en synergie des compétences des structures, des professionnels et des acteurs du territoire en proposant plusieurs activités afin que chaque personne puissent trouver la dynamique qui lui permettra de se sentir bien et de faire perdurer cette activité préférée.

Notre démarche est fondée sur une relation à trois: **l'accompagné, l'activité et l'accompagnant.**

L'accompagnant propose un cadre qui met la personne en confiance et lui permet d'accéder à une forme de connaissance et d'expression personnelle. Cette démarche suppose une écoute, une disponibilité, un respect.

L'autonomie fait partie du projet de l'accompagnant. Elle conduit à une ouverture aux autres. Elle s'acquiert progressivement dans une relation de confiance entre accompagnant et accompagné.



*EPCI : Bretagne Porte de Loire
Communauté*

20 communes

@: sociosport@breizhactiv.bzh

Tél: 06 67 56 69 70

